

## Prova Teórica

-O que é "ISSOKU ITTO NO MAAI"? (distância de um passo / uma espada) ?

É a distância básica que se deve manter do adversário em postura de confronto, de tal forma que ao se dar um passo para frente seja possível atingir o golpe no adversário e recuando-se um passo para trás seja possível desviar-se do golpe do adversário. Esta distância é calculada de acordo com a capacidade individual de cada Kenshi.

02-Qual é o golpe considerado "IPPON" (um ponto) ?

É considerado "IPPON" o golpe que reunir os três fatores importantes no Kendo:

- "KI" : sentimento, alma ou estado espiritual do Kenshi concentrado na atitude expressado através do "KIAI" (grito).
- "KEN" : preciso movimento e domínio da espada, entendendo-se neste caso que a arma é a extensão do Kenshi.
- "TAI" : movimento e atitude do corpo do Kenshi como um todo, demonstrando sua total concentração no golpe.

03-Fale sobre conjugação de "KI-KEN-TAI".

É a atitude de golpear o adversário com toda concentração, conjugando o espírito através do "KIAI" ("KI"), o movimento da espada ("KEN") e o movimento do corpo como um todo ("TAI").

04-O que é "KIRIKAESHI" ?

É uma prática de treinamento básico muito importante, indispensável tanto para principiantes quanto para Kenshis que já atingiram bom nível técnico. O "KIRIKAESHI" de uma forma global aprimora habilidades básicas como:

- "TE NO UCHI" : coordenação dos movimentos das mãos, punhos e braços.
- "ASHI SABAKI" : coordenação dos movimentos dos pés e pernas, visando adquirir movimentos rápidos e ágeis, bem como o fortalecimento dos quadris e do corpo como um todo.
- "MAAI" : desenvolvimento da noção de ritmo de tempo de golpe e posicionamento em relação ao adversário.

05-O que é "YUUKO-DATOTSU" (golpe válido) ?

Um golpe é considerado "YUUKO-DATOTSU" (golpe válido) quando é executado com concentrando os três elementos indispensáveis: "KI" (concentração de espírito demonstrada através do "KIAI", ou grito), "KEN" (movimento de golpe executado com o "SHINAI"), "TAI" (movimento de ataque do corpo como um todo).

06- Por que é "KAKEGOE" (grito) é importante ?

O "KAKEGOE" ou grito em voz alta e forte expelido do interior da barriga e não apenas da garganta, incentiva a si próprio e intimida o adversário, elevando a combatividade, aumentando a força e o poder do golpe.

## Prova Teórica

07-O que é "TYU SHIN SEN" ?

É uma linha imaginária traçada a partir da ponta do seu próprio SHINAI até um ponto na altura da garganta do adversário. Pode significar ainda, a linha imaginária traçada internamente partindo da altura do nariz até o umbigo ou do olho até "SEIKATADEN".

08-Cite as ocasiões propícias para dar um golpe durante a luta:

- no início da movimentação do adversário ("DEBANA"): o golpe é dado no momento em que o adversário está iniciando ou ameaçando iniciar um movimento.
- no término da movimentação do adversário: o golpe é dado logo que o adversário acaba seu movimento, sem dar lhe fôlego para descansar após a ação executada.
- no momento em que o adversário se defende de um golpe: ou seja, quando o adversário estiver preocupado em defender-se, golpear imediatamente outro local que ficar desprotegido.

09-O que vem a ser o "ZANSHIN" ("deixar a alma") ?

É a atitude de não se desarmar mesmo após o golpe de vitória, mantendo-se de prontidão e atento para o próximo contra-golpe.

10-Cite 5 ou mais vantagens e virtudes do "KIRIKAESHI" - citaremos 10:

- O "WAZA" (golpe) fica mais rápido e violento.
- O golpe fica mais forte e firme.
- A respiração torna-se mais profunda e calma.
- Os movimentos e as funções dos braços ficam mais livres.
- O corpo fica mais leve possibilitando movimentos mais livres.
- O manejo do "SHINAI" (espada de bambu) fica mais fácil e livre.
- O abdómen e quadris tornam-se mais firmes e o corpo passa a manter uma postura equilibrada.
- Os olhos começam a ficar mais atentos.
- Desenvolve a habilidade de calcular o próprio "MAAI".
- Os golpes ficam mais leves e hábeis.

11-Descreva as oportunidades de ataque:

- no momento em que o adversário está iniciando o ataque.
- quando o fôlego técnico do adversário se esgota.
- ao defender-se de um golpe do adversário (contra-golpe).
- quando o adversário fica imóvel.
- "KAMAE NO SUKI", ou seja, quando o adversário expõe-se por distração.
- na separação do "TSUBASERIAI" (confronto direto de junção de espadas).
- quando o adversário está espiritualmente concentrado somente no ataque.
- Quando o adversário sair do "KAMAE" (posição de combate), baixa a guarda.

## Prova Teórica

### 12-O que vem a ser "SHUMOKU ASHI" ?

Refere-se ao mal posicionamento do pé esquerdo, ou seja, quando o Kenshi mantém o pé esquerdo grudado no chão, sem levantar a base do calcanhar; ou ainda, quando o Kenshi mantém o pé virado demasiadamente para a lateral. O correto é manter o pé esquerdo paralelo ao pé direito, sem encostar a base do calcanhar no chão.

### 13-Descreva as três formas de anulação/morte - "SATSU":

- anular/matar o adversário por "KI", ou seja, pressioná-lo psicologicamente, desencorajando-o, transmitindo-lhe superioridade, mostrando-se mais forte através de gestos e gritos e não de golpes.
- anular/matar a espada ("KEN") do adversário prevendo seu movimento, imobilizando-a e anulando o golpe antes que o inimigo consiga realizá-lo.
- anular/matar a técnica do inimigo prevendo seu golpe e adiantando-se a ele, anulando dessa forma qualquer tentativa de ataque.

### 14-Explique o "SHIKAKE WAZA" (golpe de ataque):

É um golpe de ataque em resposta a um movimento de ataque do adversário. Existem os seguintes "SHIKAKE WAZA":

- "DEGASHIRA WAZA": golpear no exato momento em que o adversário tenta atacar, golpeando-lhe o "MEN" (na cabeça), o "KOTE" (pulso) ou o "DO" (tronco).
- "HIKIGASHIRA WAZA": golpear no exato momento em que o adversário tenta recuar.
- "HARAI WAZA": golpe de rechaça ou "RENZOKU WAZA" (golpe contínuo), consiste em golpear desmanchando a posição de guarda do adversário e imediatamente golpear novamente aproveitando o "SUKI" (brecha ou descuido) ou "KUSURE" (desequilíbrio ou perda de postura) do adversário.

### 15-Explique o que é "MAAI":

Com relação a 'espaço', o "MAAI" é a distância de golpe medida considerando-se o comprimento da espada e o alcance de um passo. Se definido em termos de 'tempo', o "MAAI" é tempo de golpe medido considerando-se a velocidade de execução do golpe. Psicologicamente, o "MAAI" é o espaço real de combate existente entre os dois adversários, que se mantém constante mesmo que os adversários se afastem ou se aproximem.

### 16-Explique o que é "KYO" (distração) e "JITSU" (material e concentração):

"KYO" é ter "SUKI" (brecha), ou seja, não possuir concentração nem força espiritual tornando corpo e alma vulneráveis. "JITSU" é o oposto, ou seja, conseguir atingir a concentração total das forças físicas e espirituais tomando corpo e alma invulneráveis.

## Prova Teórica

*17-Fale sobre "JIRI-ITTI" (conjugação de fato/prática e teoria):*  
"JI" (fato, prática) refere-se à própria técnica ou tecnologia e "RI" (teoria), à alma ou sentimento. A prática e a teoria são como rodas de um carro, devem andar juntas para que o carro possa correr, portanto deve ser estudadas em conjunto.

*18-Explique o que é: "SHIKAKE WASA", "OOJI WASA" e "DEBANA WASA":*

Basicamente as 3 expressões referem-se a técnicas ou estratégias de luta "WASA":

- "SHIKAKE WASA" (técnica de "provocação"): consiste em provocar o adversário forçando-o a tomar a iniciativa do golpe, para então surpreende-lo reagindo imediatamente atacando-o com um contra-golpe.
- "OOJI WASA" (técnica de desvio e defesa) : consiste em anular uma tentativa de ataque do adversário, defendendo-se e contra-atacando imediatamente.
- "DEBANA WAZA" (técnica de ataque inicial) : consiste em atacar o adversário no momento em que este estiver distraído ou fizer algum movimento em falso que o deixe com a guarda aberta ou em postura desequilibrada.

*19-Descreva os 4 ("SHI") Tabus ("KAI") do Kendô:*

Refere-se a quatro situações que devem ser evitadas: "KYON" (ser surpreendido), "KU" (ficar com medo), "GUI" (ficar indeciso), "WAKU" (ficar perplexo, confuso). Não se deve ser surpreendido, nem ficar com medo do tamanho físico ou do golpe do adversário, e nem mesmo ficar indeciso quanto as ações dele, e muito menos ficar perplexo e confuso quanto aos próprios movimentos.

*20-Explique o "TYU DAN KAMAE" (postura de "TYU DAN", espada na posição de média altura):*

Também chamada de "SEIGAN" (pois mantém a ponta da espada apontada para os olhos do adversário), é postura básica do Kendô, sendo considerada infalível sem qualquer restrição. É postura corporal ideal tanto para ataque quanto para defesa. Nesta postura, o shinai é empunhado naturalmente com as duas mãos. A mão esquerda deve segurar firmemente a ponta do punho do shinai mantendo-se próxima ao umbigo tendo o punho voltado levemente para dentro. A mão direita deve segurar firmemente a outra extremidade do punho do sinal de forma que o shinai se posicione sempre em linha reta, tendo sua ponta apontada para os olhos do adversário. O punho direito também deve ficar voltado levemente para dentro.

*21-Explique o conceito de KENDÔ (ideal do KENDÔ):*

Kendô é um instrumento de formação de caráter da pessoa, por meio da prática e estudo das regras teóricas do "KEN" (espada).

## Prova Teórica

22-Explique o "KENTAI-ICHI" (*avanço e espera unificados*):

Avançar significa o ataque e a espera, o preparo da defesa. A união desses dois elementos significa ter o espírito de defesa durante o ataque e ter o espírito de ataque durante a defesa. Ter o espírito de ataque e defesa apostos ao mesmo tempo permite-nos estar preparados para qualquer situação a qualquer momento.

23-Cite cinco exemplos de "KAMAE" (*posição de postura com a espada*):

- CHUDAN NO KAMAE
- JODAN NO KAMAE
- GUEDAN NO KAMAE
- HASSO NO KAMAE
- WAKIGAMAE

24-O que significa "TOOYAMA NO METSUKE" (*fixar o olhar na montanha distante*):

Fixando-se o olhar na montanha distante é possível ao mesmo tempo enxergar o que está longe e prestar atenção nos movimentos dos objetos próximos. Esta expressão refere-se à técnica de observação: ao confrontar-se com o inimigo, deve-se focar um ponto de observação para poder enxergá-lo como um todo e ao mesmo tempo poder prestar atenção em todos os seus movimentos. Esta técnica também é chamada de "HAPPONOKU".

25-Fale sobre os efeitos do "KAKEGOE/KIAI":

"KAKEGOE" (voz alta/grito) é o som emitido do interior do corpo do Kenshi, que faz com que todo o "KIAI" (grito/espírito) acumulado extravase com toda força. O "KIAI" aumenta a concentração pessoal, podendo intimidar o inimigo a ponto paralizá-lo no "DEBANA". Serve ainda para chamar a atenção do adversário quebrando sua concentração. Pode-se dizer que quanto maior do "KAKEGOE", maior a firmeza da mão e do golpe. Embora a palavra "KIAI" possa ser traduzida apenas como "grito", numa tradução literal mais profunda o "KIAI" significa unir ou concentrar a alma, ou seja, o "KIAI" é uma forma de concentração psicológica atingida através do grito.

26-Explique os três tipos de "SEN" (*antecipação*):

- "SEN-SEN-NO-SEN": também chamado de "KAKARI-NO-SEN", consiste na habilidade de antecipar a intenção do adversário com rapidez, descobrir alguma brecha e golpear imediatamente.
- "SEN": consiste na habilidade de contra-golpear o adversário no momento que este tenta atacar uma brecha. Como a antecipação é executada quase que simultaneamente com o ataque do adversário, o "SEN" também é denominado "TAI NO SEN", ou seja, antecipação simultânea.
- "GO-NO-SEN": consiste na habilidade anular o golpe do adversário por meio de "OSAE" (prensa), "HARAI" (remoção), "SURI AGUE" (erguer) e antecipar um contra-golpe. Também é chamado de "TAI-NO-SEN"

## Prova Teórica

27-Explique o "FUDÔ SHIN" (mente inabalável):

Refere-se ao estado de espírito e mental calmo que se mantém inabalável e constante sob quaisquer circunstâncias, como se nada tivesse acontecido.

28-O que significa "ICHI-GAN" (1o. olho), "NI-SOKU" (2O. pés), "SAN-TAN" (3O. fígado/firmeza), "SHI-RYKI" (4O. força):

Refere-se a quatro princípios básicos do Kendô:

- "ITI-GAN" (1o. olho): observar o estado psicológico do adversário analisando todos os seus movimentos tanto do corpo quanto da espada.
- "NI-SOKU" (2O. pés): manter os pés livres e leves, sempre em alerta, prontos para qualquer movimento para servirem como uma mola propulsora seja para ataque ou para defesa.
- "SAN-TAN" (3O. fígado/firmeza): o fígado é o órgão que simboliza a coragem, firmeza e determinação, ou seja, deve-se manter a coragem que apaga os temores nos momentos de ataque quando se arrisca a própria vida.
- "SHI-RYKI" (4O. força): buscar a força interior das mãos que seguram a espada e a força interna do corpo, sem recorrer a força bruta dos braços.

29-O que significa a união de "SHIN KI RYKI" (espírito, pensamento, vontade e força):

Refere-se ao estado de concentração no qual o espírito purificado encontra-se unido ao pensamento de combate, à habilidade técnica e à força.

30-O que significa "ITSUKU" (imobilizar) ?

"ITSUKU" refere-se a paralização momentânea do estado de espírito, corpo ou mãos ocasionando a perda de reflexo e lentidão de reação tomando o Kenshi vulnerável.

31-O que significa "SHU" (proteger), "RHA" (quebrar) e "LI" (soltar):  
Referem-se a fases de aprendizagem:

- "SHU": na fase dos primeiros ensinamentos, significa total obediência e respeito aos ensinamentos recebidos sem contestações.
- "RHA": na segunda etapa de aprendizagem, tomando como base os ensinamentos recebidos na fase inicial, passa-se a estudar e testar outros estilos, buscando o aperfeiçoamento extraindo pontos positivos.
- "LI": após o estágio "RHA", passa-se a buscar novos caminhos soltando-se e afastando-se dos estilos anteriores na tentativa de criar um estilo próprio. Os antigos fundadores de estilos são pessoas que atingiram este estágio final.

## Prova Teórica

### 32-O que significa "KANKEN NO METSUIKE" ?

"METSUIKE" significa técnica de observação, "KAN" pode ser interpretado como "METSUIKE" (técnica de observação) voltado para o interior; ou seja, para o "KOKORO" (coração, espírito, alma) da pessoa. Durante o combate, deve-se observar os olhos do adversário buscando "enxergar" seu "KOKORO", antecipando suas intenções e para poder agir antes que dele. "KEN" significa o "METSUIKE" voltado para o exterior da pessoa. Durante o combate, deve-se observar o posicionamento do adversário como um todo (a ponta da espada, os punhos, os pés) não se deixando enganar por "falsos" movimentos que possam demonstrar "falsas" chances de ataque. É necessário manter o espírito calmo e alerta.

### 33-O que significa "A-UM NO KOKYUU" ?

Em japonês, "KOKYUU" significa respiração; "A", exalação; "UM", inalação; "A-UM NO KOKYUU" significa respiração profunda. No Kendo, usa-se o "A-UM NO KOKYUU" para acalmar o espírito. Durante a luta, usa-se a expiração "A" para produzir o "KIAI" eficiente e a inalação "UM" para refazer o fôlego para acumular a energia no "TAM" (no ventre).

### 34-O que significam: "DAI", "KYOO", "SOKU" e "KEI" ?

- "DAI": significa grandeza, grande como o universo. No Kendo, significa golpear sem medo, sem limitações, sem se ater aos pormenores de sentimentos internos de dúvida ou medo. Significa praticar a técnica em sua magnitude, de forma ampla e natural.
- "KYOO": significa força. No Kendo, refere-se à correta intensidade da força do golpe concentrada nos punhos, de forma a não deixar dúvida quanto a sua validade.
- "SOKU": significa rapidez. No Kendo, refere-se à rapidez do golpe ou à técnica do golpe.
- "KEI": significa leveza ("KEYMYOO"). No Kendo, significa golpear de forma precisa e ágil.

### 35-Por que no Kendo, se preza o "REI" ou "REIGUI" (etiqueta, cumprimento, cortesia) ?

"REI" (cumprimento) demonstra respeito que vem da sinceridade do espírito. Existem vários tipos de "REI" (cumprimento a Deus, ao professor, aos mais velhos, aos colegas, aos novatos, etc). Antes do início do combate, o "REI" deve ser feitos por ambas as partes com sinceridade e modéstia, sem orgulho pessoal ou temor. Caso contrário, o combate será reduzido a uma simples luta irracional de animais ou loucos armados. O respeito às regras de "REI" aperfeiçoa a alma, a técnica de espadas, tomando o respeito pessoal um hábito. Esquecer o "REI" significa negligenciar a aprendizagem da alma, fazendo com que qualquer vaidade técnica leve ao convencimento, ao egoísmo, que significa a própria destruição. Por todas essas razões, devemos respeitar os ensinamentos e valores do "REIGUI".

## Prova Teórica

36-O que é "SHI-SHIN" (interrupção do pensamento/sentido) ?

Durante o combate, significa fixar a atenção em apenas um ponto, interrompendo ou perdendo a concentração no todo com relação ao adversário. Por exemplo, ficar atento apenas na "forma" ("KAMAE") do adversário, ou no movimento da espada ("SHINAI"). A interrupção da concentração no todo gera descuido e faz com que surjam "SUKI's" (pontos fracos para o ataque) facilitando o ataque do inimigo. Além disso, a concentração errônea, focada em apenas um ponto, também faz com que se percam oportunidades de ataque uma vez que não conseguimos descobrir os "SUKI's" do adversário.

37-O que é "HOU-SHIN" (liberação do pensamento) ?

Significa liberar o pensamento (o que é bem diferente de ter pensamentos em vão) focando não apenas um ponto do adversário mas, ao contrário, irradiando a atenção sobre o adversário como um todo, tomando possível enxergar qualquer movimento do inimigo, tendo o pensamento livre e solto, sem preocupações, concentrado apenas no espírito e força do golpe que deverá ser executado. É a atitude oposta ao "SHI-SHIN".

38-O que é "HEI HYO SHIN" (pensamento em estado normal) ?

Refere-se a capacidade de manter o espírito inalterado em qualquer situação, sem entrar em pânico ou perder a calma.

OBS: a tradução das palavras "SHIN" ou "KOKORO" é bastante difícil pois, dentro da língua japonesa, ambas assumem significados diferentes dependendo do contexto na qual estão sendo utilizadas (contexto físico, literário, religioso, filosófico, etc). Igualmente no Kendô, "SHIN" ou "KOKORO" podem ser interpretadas de várias maneiras, e na maioria das vezes a tradução direta não é a mais conveniente. Por exemplo: "KOKORO O TOMERUNA !"

- tradução literal: "Não pare o coração !"

- tradução contextual: "Não se distraia !" ou "Mantenha-se alerta !"

39- Qual a importância do "KENDÔ-KATA" (padrão do Kendô) ?

No "KENDÔ-KATA" estão reunidos os ensinamentos básicos dos elementos fundamentais que formam o Kendô:

- "REI-HO": regras de conduta
- "KAMAE": postura
- "MAAI": noção de intervalo de tempo e espaço
- "WASA": arte de golpear
- "KARADA SABAKI": movimentação do corpo
- "SEN": combatividade
- "KI GUARAI": brio (?)
- "KATANA SUJI": posicionamento da espada

## Prova Teórica

40- Qual o papel do "MOTODACHI" durante o exercício do "KIRIKAESHI" ?

O "MOTODACHI" é a parte que recebe os golpes durante o "KIRIKAESHI", sendo assim cabe ao "MOTODACHI":

- posicionar corretamente o "SHINAI" para recepção dos golpes, isto é, o mais perto possível das laterais do "MEN", alternando o lado direito e esquerdo, permitindo que a pessoa que executa o "KIRIKAESHI" possa acertar os golpes corretamente na altura lateral do "MEN".
- cuidar que o correto "MAAI" (distância entre os adversários) seja mantido constante permitindo que a pessoa que executa o "KIRIKAESHI" possa fazê-lo com os braços corretamente esticados.
- treinar e fortalecer os próprios pulsos e punhos através dos movimentos de rotação do "SHINAI" executados durante a recepção dos golpes, aumentando a força de empunhadura das mãos.

41- O que significa "HIKIAGUE" deslegante ?

Refere-se a atitude de retirar-se após o ataque sem retomar a posição de alerta, ou retomar ao combate de forma displicente e relaxada, interrompendo a atitude de combate, ou seja sem executar o "ZANSHIN" (retomada da postura de combate).

42- O que caracteriza o "JYOGAI HANSOKU" (penalidade por saída da área delimitada para combate) ?

Durante a luta, caso o atleta recue ou avance pisando sobre a linha ou fora da área de combate, tal atitude caracterizará o "JYOGAI HANSOKU", ou seja, penalidade por saída da área de combate.

43- Como o árbitro indica uma falta cometida pelo atleta durante a luta ?

O árbitro estenderá a bandeira correspondente ao atleta que cometeu a falta em sentido diagonal para baixo.

44- Como deve ser indicado o "GOGI" (reunião dos árbitros) ?

O árbitro principal deverá segurar as duas bandeiras na mão direita e ergue-la para cima, anunciando o "GOGI". Os árbitros deverão se reunir no centro da quadra e os atletas deverão afastar-se até a linha de "REI" (cumprimento).

45- Qual a penalidade para o atleta que sair da área de combate de modo pouco formal ?

Caso o atleta tenha saído da área de combate após a execução de um golpe considerado válido, a luta deverá ser paralizada e o ato deverá ser julgado pelos árbitros, que poderão validar ou anular o golpe. Caso o atleta tenha saído da área de combate após a execução de um golpe considerado não válido, será declarado imediatamente o "HANSOKU".

46- Quando ocorre a declaração de penalidade máxima, que obriga o afastamento do atleta infrator, passando dois pontos para o adversário ?

Quando o atleta expressar-se (por ação ou fala) de forma ofensiva contra o adversário ou qualquer um dos árbitros.

## Prova Teórica

47-Como deverá proceder o árbitro principal nas seguintes situações ?  
Quando um dos atletas derrubar o "SHINAI":

- o árbitro principal deverá paralizar o combate anunciando "YAME" (pare !), solicitar que os atletas retomem a linha inicial de competição e declarar "HANSOKU" (falta) do atleta que derrubou o "SHINAI".  
Caso o atleta tenha demorado o "SHINAI" em consequência de um golpe correto executado por seu adversário, a falta não será considerada.

Quando observar que um dos competidores está empunhando o "SHINAI" de forma incorreta, com o cordão "TSURU" para baixo, durante a luta:

- o árbitro principal deverá paralizar o combate anunciando "YAME" (pare !) e chamar a atenção do infletor pela empunhadura incorreta do "SHINAI". Caso o atleta infletor; mesmo depois de advertido, continuar com a empunhadura incorreta e conseguir golpear o adversário, o árbitro não validará o golpe e indicará a irregularidade ocorrida.

Os textos e ilustrações que constituem este manual de Kendo foram gentilmente cedidos por:

*All texts and illustrations of this kendo manual were gently granted by:*

Sr. Tim Lamberth  
Sr. William Anderson  
Sr. Bill Anderson  
(Emerald Coast Kendo Club)  
<http://www.wfkendo.com/>

Sr. Neimar Soares  
(Associação Metropolitana de Kendo - Brasil)  
<http://www.amk.esp.br>

*A estas pessoas e entidades, deixamos o nosso agradecimento, pois sem esta colaborações este trabalho não seria possível.*

*To all these people and entities we thank, as this work would not be possible without their collaboration.*

O Kendo do Porto é parte integrante da  
Associação Portuguesa de Kendo  
Kendo do Porto is an integrate part of the  
Kendo Portuguese association  
<http://www.kendo.pt/>

#### *O KENDO DO PORTO AGRADECE:*

A todos aqueles que de uma forma ou de outra disponibilizaram o seu tempo e tiveram boa vontade para trazer o Kendo para a cidade do Porto, em especial, Mestre Masakiyo Osaka, Sensei Alexandre Figueiredo, Nuno Serrano, Roberto Vidal (Porto) e toda a equipa de Lisboa.

#### *STAFF:*

*Idealização, Design e diagramação*  
Carlos Magno ([carlos@heterritory.com](mailto:carlos@heterritory.com))  
*Fotografia*  
Nelson Bruno ([bl43@sapo.pt](mailto:bl43@sapo.pt))  
*Supervisão*  
Alexandre Figueiredo ()  
*"Retrace" de Ilustrações*  
Márcio Santos ([aicrom@hotmail.com](mailto:aicrom@hotmail.com))

*Este manual foi retirado do site:*

<http://www.kendo.pt>